



Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório Final de Estágio

Escola Secundária Homem Cristo - Aveiro

António Jorge Gonçalves da Silva

Nº 2009120688

Coimbra 2011

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório Final De Estágio

Escola Secundária Homem Cristo - Aveiro

Relatório final do Estágio realizado na Escola Secundária Homem Cristo em Aveiro, da autoria de António Jorge Gonçalves da Silva, destina-se a ser apresentado para aprovação na unidade curricular de Estágio Pedagógico e Relatório de Estágio, do 4º semestre do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, do ano lectivo 2010/2011. Tendo como Coordenadora a Doutora Elsa Silva e orientado pelo Doutor Alain Massart e co-orientado pela Professora Olga Fonseca.

Coimbra, 2011

Agradecimentos

A concretização deste Estágio só foi possível com a colaboração e orientação de várias pessoas. Deixo aqui os meus maiores agradecimentos a todos aqueles que contribuíram para a sua realização.

À Professora Olga Fonseca, pela compreensão e paciência, por todos os conhecimentos, experiências, sugestões e críticas que me transmitiu, pela inexcedível disponibilidade e por toda a ajuda fornecida sem ela não seria possível.

Ao orientador Doutor Alain Massart, pela transmissão de conhecimentos, pensamentos, directrizes e propostas enriquecedoras.

Aos meus colegas de Estagiários, André Martins e Isaque Costa, pela boa cooperação e entajuda que tivemos durante esta etapa, por todas as situações que passámos, dificuldades encontradas e bons momentos que este ano nos proporcionou.

Aos Professores do grupo de Educação Física da Escola, pela paciência, empenho e auxílio essencial para a nossa formação.

A todos os Professores e funcionários da Escola Secundária Homem Cristo pela compreensão e ajuda prestada.

Aos alunos, que foram fantásticos e fundamentais para a nossa formação, pois sem a sua colaboração nada era possível.

À minha família, pela paciência, por todo o apoio prestado e por acreditarem em mim.

Aos meus amigos pelo apoio e por me terem incentivado a continuar em alguns períodos mais difíceis desta etapa.

A todos, o meu muito obrigado!

Índice

AGRADECIMENTOS

ÍNDICE

RESUMO

ABSTRACT

INTRODUÇÃO _____ **1**

PARTE I – DESCRIÇÃO _____ **3**

1. Expectativas iniciais _____ **3**

2. Descrição das actividades desenvolvidas _____ **4**

2.1. Enquadramento 4

2.2. Planificação 6

2.2.1. Plano Anual 6

2.2.2. Unidades Didácticas 8

2.2.3. Planos de Aula..... 9

2.3. Realização 9

2.3.1. Instrução 10

2.3.2. Gestão 11

2.3.3. Clima / Disciplina..... 11

2.3.4. Decisões de ajustamento..... 12

2.4. Avaliação 13

2.4.1. Avaliação Diagnóstica 14

2.4.2. Avaliação Formativa..... 16

2.4.3. Avaliação Sumativa 17

2.5. Aulas Observadas..... 19

2.6. Componente ético-profissional 19

3. Justificação das Opções Tomadas _____ **20**

PARTE II – REFLEXÃO _____ **21**

1. Ensino aprendizagem	21
1.1. Aprendizagens realizadas como estagiário	21
1.2. Compromisso com as aprendizagens dos alunos	23
2. Principais Dificuldades Sentidas	26
3. Ética profissional	28
3.1. Importância do trabalho individual e de grupo	29
4. Questões dilemáticas	30
5. Conclusões	32
5.1. Impacto na realidade do contexto escolar	32
5.2. Considerações finais	33
BIBLIOGRAFIA	35

RESUMO

O Estágio Pedagógico visa a aquisição de competências profissionais que permitam uma preparação eficaz para o ensino da Educação Física e de todas as competências do professor dos nossos dias. Sendo este relatório de estágio a reflexão final acerca de toda essa prática. A supervisão deste processo esteve a cargo de um Professor orientador, docente da escola e um Orientador de Estágio, docente da FCDEF. O estágio foi realizado na Escola Secundária Homem Cristo, na cidade de Aveiro, com um Núcleo de Estágio constituído por três elementos. Este relatório está dividido por duas partes: A descrição, onde estarão incluídas as minhas expectativas iniciais em relação ao estágio e todas as tarefas realizadas durante o estágio e as suas justificações. E a Reflexão, onde estarão condensadas as informações e reflexões mais pessoais referentes à evolução do meu processo de estágio, que inclui as aprendizagens realizadas as dificuldades sentidas, a conduta profissional do estagiário, problemas encontrados e sugestões para os resolver e as conclusões a que chegámos. Procurando sintetizar alguns dos pontos-chave deste ano lectivo, debruçando-me e reflectindo acerca da minha aprendizagem e da minha evolução enquanto docente.

PALAVRAS-CHAVES: ESTÁGIO PEDAGÓGICO, RELATÓRIO DE ESTÁGIO, PROFESSOR, EDUCAÇÃO FÍSICA.

ABSTRACT

Stage Pedagogical seeks to acquire skills that enable effective preparation for teaching physical education and all the powers of the teacher of our day. As the report stage of the final reflection about all that practice. The supervision of this process was the responsibility of a teacher mentor, a teacher at the school and Internship Advisor, teacher of FCDEF. The stage was conducted in the Homem Cristo School in the city of Aveiro, with a group of Stage consists of three elements. This report is divided into two parts: The description, which will be included in my initial expectations in relation to the stage and all the tasks performed during the internship and their justifications. And the reflection, which are condensed information and more personal reflections regarding the evolution of my process stage, which includes the learning that takes place the difficulties, the professional conduct of the trainee, problems encountered and suggestions for solving them and the conclusions. Reached trying to synthesize some of the key points of this school year, addressing me, and reflecting on my learning and my development as a teacher.

KEYWORDS: TEACHING PRACTICE, INTERNSHIP REPORT, TEACHER, PHYSICAL EDUCATION.

Introdução

Este relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico e Relatório de Estágio, conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário constitui-se como um requisito, em termos de formação académica, para a habilitação profissional para a docência nos ensinos básico e secundário. Nestes termos, os seus objectivos estão direccionados no sentido de qualificar os professores com um conjunto de competências indispensáveis ao bom desempenho das suas funções. Ser professor exige, entre outros aspectos, um conhecimento científico e pedagógico relacionado com a sua área de intervenção, o domínio de um repertório de habilidades de ensino, assim como, o desenvolvimento de uma capacidade reflexiva e crítica sobre o seu próprio trabalho.

De entre as unidades curriculares que constam no Mestrado, o estágio pedagógico destaca-se pela sua relevância, pois permite uma primeira aproximação à prática profissional e promove a aquisição de um saber, de um saber fazer e de um saber julgar as consequências das acções didácticas e pedagógicas desenvolvidas no quotidiano profissional. Assim, o estágio pedagógico ao possibilitar o envolvimento experiencial e interactivo com alunos na sala de aula e com os orientadores, em situações pré e pós-activas do ensino, cria condições para a realização de aprendizagens que podem proporcionar a aquisição de saberes profissionais e mudanças, quer nas estruturas conceptuais, quer nas concepções de ensino.

Trata-se de um momento de indução em relação à profissão docente em Educação Física no ensino Básico ou no ensino Secundário. Constitui uma oportunidade de formação onde o futuro profissional, já com responsabilidades como professor e apoiado pelos seus pares colocados no núcleo de estágio e por dois orientadores, um da Faculdade e outro da escola, desenvolve as suas competências em todo o espectro do desempenho profissional de professor.

O estágio, surge assim, como uma componente fundamental do processo de formação do aluno estagiário, pois é a forma de fazer a transição de aluno para professor

e a melhor forma de adaptação à nova realidade que irão encontrar no futuro, na medida em que, esta fase de iniciação decorre sobre o apoio de outros professores, nomeadamente, os professor orientadores que têm como objectivo fundamental, ajudar o aluno estagiário a aplicar o conhecimento adquirido ou que está a construir, e também, ajudá-lo a encontrar as soluções mais adequadas para os problemas com que se depara no processo ensino/aprendizagem.

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Secundária Homem Cristo, localizada no centro da cidade Aveiro. Fui integrado num Núcleo de Estágio em conjunto com dois colegas da FCDEF, o André Martins e o Isaque Costa, fui orientado pela Professora Cooperante Olga Fonseca e acompanhado pelo Orientador de Estágio da FCDEF, Doutor Alain Massart. Tive a oportunidade de leccionar, durante um ano lectivo, a uma das turmas da Professora Cooperante, apesar de esta se manter como professora titular. Fiquei então incumbido de, durante todo o ano lectivo assumir todas as tarefas e funções inerentes à docência, nomeadamente, pelo planeamento, realização e avaliação do processo ensino-aprendizagem numa turma de 12º Ano.

Assim, este Relatório de Estágio, vem no seguimento da realização da prática pedagógica supervisionada, tentando ser um documento que retrata esse mesmo processo. Portanto, na primeira parte deste documento, estão descritos os marcos fundamentais deste ano lectivo, ou seja, todos os acontecimentos significativos. Na segunda parte relatarei as reflexões críticas, onde estarão condensadas as informações e reflexões mais pessoais referentes à evolução do meu processo de estágio, que inclui as aprendizagens realizadas as dificuldades sentidas, a conduta profissional do estagiário, problemas encontrados e sugestões para os resolver. Terminando com as conclusões.

PART E I – DESCRIÇÃO

1. Expectativas iniciais

O ensino é uma prática em que reina a incerteza e ambiguidade em virtude do professor se confrontar, no quotidiano, com situações únicas e complexas que requerem, no imediato, escolhas e decisões sobre as acções a desenvolver as quais acarretam consequências para o futuro. Neste sentido, é necessário ao professor uma certa arte, flexibilidade, adaptabilidade e intuição para lidar com as situações problemáticas com que se depara no seu quotidiano.

O estágio pedagógico constitui a vertente prática dos cursos de preparação dos professores que permite a iniciação à prática lectiva, através do envolvimento dos estagiários em actividades lectivas e em actividades de formação que possibilitam a reflexão, quer sobre as experiências vividas e o seu impacto no pensar e agir profissional, quer sobre os efeitos das suas acções nos alunos. Os estágios pedagógicos permitem aos estagiários a aquisição de saberes, relacionados com o *como ensinar* e o *como agir* profissionalmente e também consciencialização das mudanças que neles vão realizando, possibilitando a compreensão do sentido da mudança, o que pode facilitar a transição do pensamento académico para o pensamento pedagógico.

Começar a ensinar é, de qualquer modo, um acontecimento crucial para a socialização do professor e para a construção da nossa identidade pessoal e profissional. É nesta fase que as expectativas sobre a profissão entram em conflito com as vivências reais. Compreende-se, assim, que diversos autores rotulem esses momentos de *choque com a realidade* ou *choque da transição*, correspondente ao primeiro impacto efectivo com a complexidade da docência.

Das expectativas dos estagiários em relação aos vários desafios a serem enfrentados durante o processo de estágio pedagógico, há uma eminente preocupação com relação a adquirirem certas habilidades e competências que possibilitem domínio e segurança quanto aos conteúdos a serem trabalhados durante o estágio, ter um conhecimento suficiente para estabelecer relações entre a teoria e a prática pedagógica e, também, um posicionamento correcto dentro do espaço da aula.

É importante que nos estágios pedagógicos sejam criadas condições que possibilitem o envolvimento dos estagiários em práticas reflexivas, com finalidades investigativas, ajudando-os na construção de conhecimento pedagógico de conteúdo.

Tornar o estagiário investigador da sua prática significa promover a reflexão em acção e sobre a acção o que pode contribuir para a aquisição de conhecimento sobre como ensinar, para a consciencialização de crenças relativas ao ensino e para promover o desenvolvimento pessoal e profissional. Em segundo lugar, proporciona um questionamento sobre as condições em que desenvolve o seu trabalho e sobre as consequências das suas acções para os alunos, o que pode contribuir para melhorar as condições em que trabalha e possibilitar uma melhoria na qualidade do ensino. Em terceiro lugar, pode permitir uma maior consciencialização sobre a influência da sociedade na vida escolar e o reconhecimento das diferentes culturas em que se inserem os seus alunos. Assim, o estágio pedagógico, para além de criar condições para a aprendizagem do ensino através da acção, pode constituir uma oportunidade para os estagiários aprenderem a investigar as suas práticas.

Também houve expectativa em perceber, o meio social, compreender a escola e as relações entre os professores e colegas e sobre as suas maneiras de ver o mundo e em particular no mundo escolar com todas as suas implicações.

2. Descrição das actividades desenvolvidas

2.1. Enquadramento

O núcleo de Estágio reunia uma vez por semana, ou sempre que os seus membros ou orientadora o achassem necessário. Estas reuniões foram um habitue durante o ano de Estágio, decorrendo todas as segundas-feiras pelas 10h, prolongando-se até que todos os assuntos em debate estivessem resolvidos e esclarecidos, lavrando-se a acta correspondente.

O sistema de elaboração de actas foi rotacional, onde semanalmente um elemento diferente seria responsável pela sua elaboração, para ser lida e aprovada durante a reunião seguinte.

A Orientadora adoptou alguns procedimentos sistemáticos, como o facultamento de fichas orientadoras sobre os pontos a abordar durante as reuniões.

Durante estas reuniões foram debatidas as aulas assistidas, definidos e lembrados prazos de entrega de documentos, organizados e analisados os trabalhos realizados entretanto e dadas a conhecer informações pontuais de importância para Núcleo de Estágio.

O planeamento nesta escola assenta numa base comum (Planeamento anual de grupo) e partilhada pelo grupo disciplinar de Educação Física, cabendo a decisão final ao professor titular da turma (depois de escutar a opinião dos alunos).

Assim, enquanto estagiário, tentei retirar o maior proveito desta situação, ouvindo sempre as opiniões e sugestões de todos os professores da escola, como da orientadora professora Olga e dos meus colegas estagiários.

A Escola possui três espaços desportivos. Um pavilhão, pequeno, para as modalidades de interior e ainda Basquetebol e voleibol. E dois campos exteriores, um de Basquetebol e outro de Futsal e Andebol, onde podem ser marcados vários campos de Voleibol e um de Corfebol.

Foram realizadas sessenta e quatro aulas de dois tempos (noventa minutos) ao longo do ano lectivo, sendo que cinco foram de avaliação diagnóstica às várias modalidades, uma de apresentação, uma de condição física geral, seis de Badminton, seis de Futebol e Basquetebol, seis só de Futebol, quatro só de Basquetebol, doze de Ginástica, uma caminhada, cinco de Cicloturismo, cinco de Dança, quatro aulas teóricas, três de teste escrito, uma de avaliação da aptidão aeróbia, duas de autoavaliação, com jogos lúdicos e duas de jogos lúdicos.

Foram ainda realizadas as duas actividades da disciplina de Projectos e Parcerias Educativas, eventos organizados pelo Núcleo de estágio, com um torneio de Badminton/Voleibol realizado no último dia do segundo período e do Meeting de Atletismo no dia 13 de Janeiro.

De destacar ainda, a participação do núcleo nas actividades organizadas pelo grupo, nomeadamente um torneio de Basquetebol/Futebol realizado no último dia do primeiro período e uma actividade de Ski/Snowboard na Serra da Estrela.

2.2. Planificação

Apesar desta área do planeamento não ser novidade, e de já a ter realizado em anos transactos e no estágio da licenciatura, possibilitou-me aprofundar e enriquecer o modo de realizar as planificações de um modo mais ordenado e tendo em conta os objectivos que definimos leccionar para a turma, em conformidade com o Programa Nacional de Educação Física.

2.2.1. Plano Anual

Este Plano refere-se à linha orientadora para o ano lectivo 2010/2011. Esta Tarefa começou por ser realizada logo no princípio do estágio, em virtude de ser uma ferramenta imprescindível ao longo do ano lectivo.

Assim começamos por realizar uma caracterização da cidade de Aveiro, com os espaços desportivos e as principais modalidades praticadas na cidade, com o objectivo de saber quais as modalidades em que os alunos poderiam denotar mais familiaridades, e da escola, de forma a conhecermos melhor o modo de funcionar e os espaços desportivos da escola.

Seguidamente realizámos a caracterização dos alunos, tendo como referência os dados recolhidos através da aplicação de uma ficha Sociobiográfica, construída pela escola, e da ficha de caracterização, criada pelo Núcleo de Estágio.

A análise destes dados foi elaborada tendo em vista caracterizar os Alunos face à sua actividade física, aos seus interesses, ao tipo e frequência da prática fora do ambiente escolar, e aos motivos para não praticar qualquer actividade física.

Após esta recollecção e análise dos dados, foi elaborado um documento final. Isto permitiu-me ter uma clara noção da turma que teria pela frente durante este ano lectivo, levando isso em conta no planeamento do mesmo. No primeiro conselho de turma, apresentei aos demais colegas professores um breve resumo dos resultados obtidos, e entreguei a todos um resumo dos mesmos, o que me permitiu uma integração no grupo e sustentar o meu lugar enquanto Professor e enquanto colega de trabalho. Por outro lado colaborei e estive mais próximo da Directora de Turma, que coincidia com a

orientadora da escola, logo desde o início do ano o que me facilitou ainda mais a entrada na escola e na turma em particular.

Como já referido, o grupo tem um plano anual comum a todas as turmas do mesmo ano, assim após o estudo deste plano anual de grupo, escolhemos as modalidades, adequadas com o plano e com o material e espaço disponível na escola, para a realização da avaliação diagnóstica.

Após a realização desta, e com todos os dados, discutimos com a turma, as suas preferências e as modalidades onde tinham mais à-vontade e melhor nível. Ficaram, então, decididas as Unidades Didáticas a abordar. Como modalidades de interior o Badminton no primeiro período, a Ginástica de Solo, no segundo período e a Dança no terceiro, e como modalidades de exterior, o Futebol o Basquetebol e o Ténis, que mais tarde seria alterada para Ciclismo.

Ficaram ainda definidas as matérias teóricas a abordar durante o ano lectivo. Sendo que no primeiro período foi abordada a Aptidão Física, as Capacidades Motoras Coordenativas e Condicionais, a Resistência e Velocidade e a bateria de testes para a sua avaliação. No segundo período, os Estilos de Vida, as Doenças Sexualmente Transmissíveis (constante do plano sexual de turma) e a Flexibilidade e a bateria de testes para a sua avaliação. E no terceiro período, a Força e a bateria de testes para a sua avaliação.

O último passo, para a elaboração final do plano anual, foi o regulamento dos espaços, onde verificámos em que dia se poderia utilizar o quê. Assim verificámos que as terças-feiras eram alternadas, entre dois professores, com uma no ginásio e outra no exterior, com os dois campos disponíveis, o de futsal e o de basquetebol. E as quintas-feiras eram alternadas, com três professores, ou seja, só tinha o ginásio, o campo de Futsal ou o campo de Basquetebol de três em três semanas.

Com todos estes dados realizámos enfim o Plano Anual. Decidindo, em reunião de núcleo, que as modalidades de Futebol e Basquetebol iriam ser abordadas em conjunto e pelo tempo de dois períodos. E às terças-feiras, quando tinha todo o exterior livre, utilizava metade da aula para cada modalidade.

O plano anual teve como objectivo realizar uma planificação para o ano lectivo onde estivessem calendarizadas as matérias a abordar, o número de cada aula de cada matéria, o espaço onde estas se iriam realizar, os testes escritos e práticos e ainda as

actividades que constam da planificação das actividades do grupo e do núcleo de Educação Física.

2.2.2. Unidades Didácticas

As unidades didácticas foram a segunda fase do processo de planificação, logo a seguir ao plano anual. Assim para o primeiro período elaborámos as UD's de Badminton, Futebol e Basquetebol.

Ainda no final deste período elaborámos as UD's a abordar no 2º período (Ginástica), uma vez que as de Futebol e Basquetebol continuariam nesse período.

No decorrer do segundo período elaboramos as UD's a abordar no terceiro período, Dança e Cicloturismo, uma aula de cicloturismo ainda aconteceu na última aula deste período, visto que o 3º período ser muito pequeno e assim possibilitámos aos alunos uma maior experimentação desta modalidade.

A realização das UD's era realizada em conjunto pelo núcleo de estágio, sempre que a matéria era similar aos estagiários, demonstrando e desenvolvendo um bom trabalho de cooperação e pesquisa, enriquecendo assim as unidades. As UD's que não eram similares, cada estagiário desenvolveu a sua.

De salientar que a Extensão e Sequência de conteúdos dentro de cada UD foi realizada individualmente uma vez que cada turma tinha um nível de aptidão diferente das restantes e as datas e números de aulas referentes a cada matéria variava de turma para turma.

Para definir a extensão e sequência dos objectivos a leccionar e avaliar dentro de cada matéria, recorremos ao programa de educação física, e ajustámos os conteúdos lá referidos para o 12º de acordo com o nível dos alunos.

Os pontos que seguimos e definimos para a realização das UD's foram: uma breve introdução seguida da história da modalidade e a sua caracterização, as regras e recursos necessários para a realização da mesma e os conteúdos a leccionar. Por fim foram definidos as estratégias, extensão e sequência de conteúdos e o modo como seria feita e controlada a avaliação.

No final de cada UD executámos um balanço de cada uma delas.

2.2.3. Planos de Aula

O Modelo de Plano de aula foi realizado pelo Núcleo de estágio, onde foram definidos os aspectos primordiais a constar num plano de aula, a fim de proceder a uma fácil leitura dos objectivos a abordar na aula.

Foi criado um cabeçalho em que consta a informação auxiliar à aula, como objectivos gerais, material necessário para a aula, local e horário da aula, etc. Seguidamente foi dividido o plano em três grupos, fase inicial, fundamental e final, onde eram descritos os exercícios, referindo a descrição para a sua realização, os objectivos pretendidos, as componentes críticas e os grafismos.

Tentei de aula para aula sempre melhorar os planos, seguindo as instruções da Orientadora. Tentei, sobretudo, melhorar na definição dos critérios de êxito e dos objectivos específicos de cada exercício, focando o mais simples e claro possível o que se pretendia em cada situação.

No final de cada aula, realizava uma reflexão crítica aos dados da aula, referindo as decisões de ajustamento, o clima de aula, os aspectos positivos e negativos, as sugestões do observador e um balanço final.

2.3. Realização

Neste ponto indicaremos todos os comportamentos que tivemos e todas as tarefas que desempenhamos durante o estágio. Também serve para confirmar se a nossa planificação estava de acordo com a realidade do dia-a-dia.

Na condução do processo ensino-aprendizagem procurei ser sempre pontual e assíduo e em todas as aulas estive devidamente equipado e apresentei-me sempre em todas as aulas com 20/30 minutos de antecipação ao horário da aula, a fim de verificar e separar o material necessário para a aula assim como verificar as condições de segurança dos recintos desportivos.

2.3.1. Instrução

No que se refere à instrução dos exercícios, tentei realiza-la sempre com linguagem apropriada e clara. Procurei dissipar dúvidas, sempre que as houvesse, voltando a realizar a instrução e por vezes recorrendo à demonstração, para que os alunos obtivessem um elevado grau de desenvolvimento motor e cognitivo.

A estrutura das aulas foi muito semelhante deste o início da unidade didáctica. No início da aula efectuávamos sempre uma revisão dos conteúdos leccionados e questionávamos os alunos sobre os mesmos, deixando sempre um espaço para que os alunos colocassem questões, sugestões ou dúvidas, caso as tivessem. Depois disto, apresentávamos os objectivos da aula, questionando-os sobre os mesmos e depois fazíamos a ponte onde explicávamos os exercícios de aquecimento. As situações de aquecimento tentaram ser o mais próximo e específico da modalidade, com exercícios lúdicos.

Inicialmente efectuávamos alongamentos após os alunos terem realizado o aquecimento, mas depois em reunião de núcleo achamos pertinente abdicar destes nesta fase da aula, para não ter uma paragem a seguir à activação, dando maior ênfase a estes no final da aula.

Após o período de aquecimento que não era muito extenso, entre 10 a 15 minutos, realizava-se a parte fundamental da aula, na qual se introduziam e exercitavam os conteúdos previstos para cada modalidade.

No final da aula era efectuado um retorno à calma, principalmente através de alongamentos, e posteriormente realizávamos um balanço final onde efectuávamos uma revisão dos conteúdos e reflexão sobre mesmos.

No que se refere à instrução inicial e final nas aulas tentei ser claro, enérgico e determinado, transmitindo aos alunos sempre uma informação precisa e concreta num breve espaço de tempo seleccionando apenas as informações importantes a transmitir e os pontos-chaves a reter pelos alunos.

No que se refere à instrução dos exercícios, tentei realiza-la sempre com linguagem apropriada e clara. Procurei dissipar dúvidas, sempre que as houvesse, voltando a realizar a instrução e por vezes recorrendo à demonstração, para que os alunos obtivessem um elevado grau de desenvolvimento motor e cognitivo.

2.3.2. Gestão

O tempo útil de cada aula era apenas de 73', uma vez que os alunos só se podiam equipar quando tocava para dentro, sendo dados 7' de aula para estes se equiparem. Também tinham que sair 10' mais cedo para desocuparem o balneário ao toque de saída. Estas normas estão estabelecidas no regulamento interno da escola e da disciplina.

No que se refere a este aspecto penso que a gestão do tempo foi um dos meus pontos fortes. Visto que realizava os exercícios quase sempre de acordo com o que estava planeado. Por vezes optava por deixar o tempo alongar-se mais um pouco que o previsto, nos exercícios, quando achava necessário e verificava que o empenhamento dos alunos nesses exercício era muito bom, ou que os alunos necessitavam de exercitar mais as componentes desses exercícios para atingir os seus objectivos específicos.

Para a gestão da turma optei por os estilos de ensino por comando e por tarefa, por pensar ser os que mais se adequam ao nível de experiência de um estagiário.

As estratégias de controlo por nós utilizadas e definidas em reunião do núcleo basearam-se no seguinte:

- ✓ Todos os alunos virados para o professor no momento das instruções, dispondo-se em V;
- ✓ Alunos em silêncio quando o professor ou um colega de turma fala;
- ✓ Aquecimento realizado de forma organizada;
- ✓ Colocação do professor de forma que possa observar sempre todos os alunos;
- ✓ Alunos com pouco tempo de paragem, evitando assim desvios no comportamento;

2.3.3. Clima / Disciplina

Desde o início do ano que verifiquei, que os alunos da turma eram na generalidade bem comportados, com boas rotinas ao nível de organização.

Em relação ao comportamento da turma os alunos mostraram respeito pelo material e pelos colegas, tendo sido promovido o espírito de grupo e entreajuda, apesar de por vezes termos que os chamar à atenção para a arrumação do material. No entanto, notou-se a divisão da turma em dois grupos diferenciados, que por vezes criaram alguns atritos

entre si, tendo sido necessária a minha intervenção, algumas vezes, de forma a sanar essas situações.

A nível disciplinar apenas houve uma situação de desentendimento entre os alunos, mas a minha pronta e enérgica intervenção, aplicando as medidas disciplinares correspondentes, ajudou a que isso não voltasse a acontecer.

No que se refere ao Clima da aula este foi benéfico e saudável, apesar de existirem alguns atritos, por algumas divergências extra-escola entre alguns alunos, mas tentei sempre que isso não afectasse o clima e o desenrolar da aula, pelo contrário, tentei implementar estratégias para que essas divergências desaparecessem, brincando e estimulando os alunos para que se divertissem entre eles, nunca descurando os objectivos da aula. Outro dos aspectos que contribuiu bastante para o bom clima de aula foi ter incutido sempre o espírito competitivo saudável entre os alunos.

Assim não houve muitos casos de comportamentos inapropriados e de indisciplina nas aulas tendo os alunos um bom empenhamento, participação e um bom desempenho psicomotor e cognitivo na aquisição de competências.

2.3.4. Decisões de ajustamento

A principal alteração ocorreu na alteração de uma Unidade Didáctica para o 3º período, visto estar prevista a UD de ténis, e como a escola não se disponibilizou para comprar o material e alugar os espaços, visto a escola não ter espaço próprio para a modalidade, optámos por alterar a UD para Cicloturismo, correspondendo assim com a planificação dos meus colegas de núcleo para o terceiro período.

Sempre que necessário recorri a situações de ajustamento e de alteração no que se refere às aulas. As decisões de ajustamento fizeram-se principalmente pela falta de assiduidade de alguns alunos, e como a turma era por si só pequena, tinha de fazer algumas alterações de última hora aos planos de aula, com a reformulação de alguns exercícios.

Quanto ao tempo dos exercícios apenas em algumas excepções, como as referidas anteriormente, não os cumpria rigorosamente.

2.4. Avaliação

De um modo geral, a avaliação é a recolha sistemática de informação sobre a qual se possa formular um juízo de valor que facilite a tomada de decisões.

O objectivo da avaliação incide sobre as aprendizagens e competências definidas no currículo nacional para as diversas áreas e disciplinas de cada ciclo.

A avaliação no ensino secundário, como, aliás, em todos os níveis de ensino, é uma questão complexa, em permanente discussão e geradora de muitas tensões. É um elemento integrante e regulador das práticas pedagógicas, mas assume também uma função de certificação das aprendizagens realizadas e das competências desenvolvidas. Além disso, tem influência nas decisões que visam melhorar a qualidade do ensino, assim como na confiança social quanto ao funcionamento do sistema educativo.

Torna-se assim importante decidir a forma de gerir a avaliação já que este processo global abrange três tipos específicos de avaliação: a Avaliação Diagnóstica, que tem por objectivo recolher informações sobre os conhecimentos e aptidões que o aluno possui no início da Unidade Didáctica, verificando em que níveis se encontram os mesmos e prognosticando o nível que poderão atingir, sendo assim possível estabelecer diferentes níveis dentro da turma.

Por seu lado, a Avaliação Formativa tem por objectivo informar o aluno e o professor do nível alcançado pelos primeiros e das suas principais dificuldades sentidas ao longo do processo de ensino/aprendizagem.

Por último, a Avaliação Sumativa visa informar o aluno e o encarregado de educação acerca dos objectivos atingidos, ou seja, fazer o balanço das aprendizagens realizadas. Tem por objectivo determinar a transição ou retenção do aluno.

A avaliação define, em muitos sentidos, o percurso escolar dos alunos. A importância da avaliação é confirmada por vários estudos, que mostram que a mesma ocupa uma grande parte do tempo e esforço de alunos e professores, salientando que aquilo que é valorizado e avaliado na escola vai influenciar não só os resultados escolares dos alunos, mas também a sua motivação, auto-conceito, hábitos de estudo e estilos de aprendizagem.

Neste sentido, procuramos construir e seleccionar correctamente os processos, técnicas e instrumentos de avaliação, respeitando sempre os critérios de rigor, utilidade, fiabilidade e validade.

Estes processos foram delineados aquando da construção das Unidades Didácticas, onde definimos todos os aspectos a avaliar nos diferentes momentos de avaliação, e também já tínhamos construído grelhas com diferentes parâmetros para as avaliações.

A avaliação diagnóstica foi realizada nas primeiras aulas, no início do ano lectivo, sendo a última para a avaliação sumativa e consolidação dos conteúdos leccionados. A avaliação teve carácter prático, contudo foi salvaguardada a avaliação da componente teórica ao longo das aulas através do questionamento aos alunos. Nas restantes aulas realizou-se a avaliação formativa tendo o objectivo de introduzir, exercitar e consolidar os conteúdos técnicos abordados nas aulas tentando desenvolvê-los numa situação próxima da situação formal.

A avaliação diagnóstica e sumativa foram estabelecidas de acordo com um conjunto de conteúdos a observar, de acordo com o Programa Nacional de Educação Física para o 12º Ano. A avaliação formativa foi efectuada ao longo das aulas, quer através da abordagem ou questionamento oral dos conteúdos (domínio cognitivo), bem como a observação do desempenho motor (domínio psicomotor) e comportamentos e atitudes dos alunos (domínio sócio-afectivo).

2.4.1. Avaliação Diagnóstica

Com este instrumento e através de uma análise precisa, podemos definir quais as maiores ou menores dificuldades evidenciadas pelo aluno nos aspectos técnicos e tácticos avaliados, estabelecendo assim, os objectivos a curto e longo prazo. É também a partir desta avaliação inicial que se irá elaborar a extensão e sequência dos conteúdos, delineando-se deste modo os respectivos objectivos pedagógicos.

Podemos servir-nos da avaliação diagnóstica para identificar as competências dos alunos no início do ano lectivo, para colocar o aluno num grupo ou num nível de aprendizagem e/ou prever o que provavelmente virá a ocorrer na sequência das situações educativas desenvolvidas.

O Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Secundária Homem Cristo elaborou o instrumento de avaliação inicial das, resultando numa grelha de observação, obedecendo a critérios definidos para o nível introdutório, elementar e avançado. Foi também definido que, os alunos que não executarem os critérios propostos para o nível introdutório se encontram no nível não introdutório. Então, desta forma, ficaram definidos quatro níveis: Nível Não Introdutório (NI); Nível Introdutório (I); Nível Elementar (E); Nível Avançado (A).

A caracterização da turma, foi também um dos instrumentos a utilizados, na avaliação inicial, como meio de caracterização do perfil sócio-afectivo dos alunos.

A avaliação inicial serviu para observar os níveis de aptidão desportiva, de cada aluno, e como a turma era reduzida para fazer grupos por níveis, isto possibilitou-me seleccionar os mais aptos para grupos onde pudessem servir de ajuda aos menos aptos. Deste modo, pude perceber o nível geral da turma, assim como a colocação dos alunos, enquanto indivíduos, nos níveis de aprendizagem proclamados pelo Programa Nacional de Educação Física.

No que diz respeito às avaliações diagnósticas estas foram realizadas no início do ano lectivo, onde construímos tabelas com os critérios de avaliação para cada nível, e grelhas para apontar os resultados dos alunos.

Assim começamos a elaborar as ferramentas para essa avaliação, e as primeiras sete aulas serviram para a realizar. Realizámos a avaliação diagnóstica a oito modalidades, Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol, Badminton, Patinagem, Cicloturismo e Ginástica de Solo. Escolhendo exercícios critério para a sua realização. Realizamos também uma avaliação física, seguindo o protocolo de testes do Fitnessgram. A Dança não foi avaliada, por motivo dos alunos não terem tido qualquer contacto com a mesma durante o seu percurso escolar.

Estas avaliações foram quase todas em situação de jogo (Modalidades Colectivas) e em situação de competição excepto na ginástica em que foram analisados e avaliados os alunos isoladamente na vertente de ginástica de solo.

2.4.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa assume um carácter contínuo e sistemático, visando a regulação do processo ensino-aprendizagem, recorrendo a uma variedade de instrumentos de recolha de informação, de acordo com a natureza das aprendizagens e dos contextos em que ocorrem.

Esta avaliação fornece ao professor e alunos informações sobre o desenvolvimento das aprendizagens e competências, de modo a permitir rever e melhorar o processo ensino-aprendizagem e o trabalho a desenvolver.

Em suma, a avaliação formativa tem como preocupação central a recolha de dados para a reorientação do processo ensino-aprendizagem.

A avaliação dos elementos técnicos e dos conhecimentos adquiridos no decurso das aulas foi realizada durante as mesmas, no sentido de verificar se os alunos estavam a atingir os objectivos previstos.

Assim, optámos por ter uma grelha em que em todas as aulas íamos realizando anotações e tirando apontamentos.

Nessa grelha de apontamentos diários incluímos também a grelha de presenças de assiduidade, comprimento de regras e cooperação. Sempre que por algum motivo não me foi possível realizar os apontamentos durante a aula, reflectia sempre no final desta no gabinete de Educação Física.

Ao contrário do que se verifica na avaliação diagnóstica (exclusivamente centrada no desenvolvimento motor), na avaliação formativa foram contemplados aspectos relativos ao desenvolvimento sócio-afectivo (responsabilidade, motivação, colaboração e empenho), que se reflectem no comportamento do aluno em termos da pontualidade, assiduidade e participação nas aulas. Foram ainda avaliados parâmetros do desenvolvimento cognitivo (conhecimento das regras de segurança, do equipamento e material e das componentes críticas dos vários elementos), por meio do questionamento no decurso das aulas.

A avaliação das competências do desenvolvimento motor e sócio-afectivo foi feita por observação directa do comportamento dos alunos durante as aulas.

2.4.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa, como o próprio nome indica pretende representar um sumário, uma apreciação “concentrada”, de resultados obtidos numa situação educativa. Esta avaliação tem lugar em momentos específicos, por exemplo no fim de um ano, de um período lectivo ou de uma unidade didáctica. Pretende geralmente traduzir, de forma breve e codificada, a distância a que se ficou de uma meta que se pretendia atingir.

O grupo de Educação Física tinha definido os critérios de avaliação da disciplina para os alunos de regime normal e alunos com dispensa médica, que eram os seguintes:

A nota final é atribuída numa escala de 1 a 20 valores, nos quais o valor 10 corresponde à nota mínima positiva.

Esta nota será subdividida em:

Para alunos em regime normal:

Atitudes e Valores:

Instrumento: Ficha de Registo regular.

- ✓ 10% - Sentido de responsabilidade: Pontualidade; Material necessário.
- ✓ 10% - Respeito pelos outros: Cumprimento de regras estabelecidas; Cooperação com os companheiros e professor.

Actividades físicas:

Instrumento: Ficha de registo regular; Teste prático.

- ✓ 50% - Participação activa nas actividades propostas assumindo atitudes e condutas adequadas; Aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos técnicos e/ou tácticos e regulamentos.

Aptidão física:

Instrumento: Bateria de testes de condição física - Fitnessgram.

- ✓ 10% - Índices de aptidão física.

Conhecimentos:

Instrumento: Teste escrito.

- ✓ 20% - Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas.

Para alunos com dispensa medica:

Atitudes e valores:

Instrumento: ficha de registo regular:

- ✓ 10% - Sentido de responsabilidade: Pontualidade; Material necessário.
- ✓ 10% - Respeito pelos outros: Cumprimento de regras estabelecidas; Cooperação com os companheiros e professor.

Apoio às actividades:

Instrumento: Ficha de registo regular.

- ✓ 20% - Participação nas actividades propostas assumindo atitudes e condutas adequadas (ex: arbitragem); Realização correcta das tarefas de apoio às aulas.
- ✓ Conhecimentos:
- ✓ Instrumentos: (Teste escrito 30%); Trabalho de Pesquisa (30%).
- ✓ 60% - Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realiza as actividades físicas; Conhecimento e interpretação de acções técnico e/ou táticas; Conhecimento e interpretação de regras e regulamentos; Pesquisa, selecção e organização de informação.

A avaliação sumativa das modalidades realizou-se sempre na última aula da Unidade Didáctica em questão.

Os instrumentos de avaliação foram construídos aquando da elaboração das UD's. Nesta grelha de avaliação estavam patentes e definidos os critérios a avaliar.

É sempre algo difícil avaliar, mas com os critérios bem definidos na grelha e com o conhecimento da turma, adquirido durante todas as aulas das UD's, o processo tornou-se bem mais simples.

No que diz respeito à Avaliação das Matérias apenas avaliamos o Badminton, no primeiro período. No Segundo avaliámos as matérias de Futebol Basquetebol e Ginástica. E No terceiro, Dança e Cicloturismo.

A avaliação de Badminton traduziu-se em situação de jogo individual e de pares.

Para as avaliações de Futebol e Basquetebol, inicialmente tinha planeado realiza-las apenas com jogo formal, optando, depois durante o decorrer das aulas por avaliar também em situação de jogo reduzido, de forma a perceber melhor a evolução de cada aluno.

No que diz respeito à avaliação de Ginástica, foi realizada através de uma sequência de elementos gímnicos e de saltos no mini-trampolim.

A avaliação de cicloturismo foi feita durante todas as aulas através da observação da conduta dos alunos, quer sobre as suas habilidades na bicicleta, quer sobre o respeito pelas regras de cicloturismo.

E a avaliação de dança executou-se com coreografias individuais e de pares de Salsa.

Os testes escritos foram marcados em datas com anuência dos alunos.

2.5. Aulas Observadas

As aulas observadas inter-Estagiários foram outros dos procedimentos regulares durante o Estágio Pedagógico, uma vez por semana, onde a observação de outras aulas me conferiu uma outra visão sobre as estratégias de cada um dos meus colegas, perante turmas diferentes. Para isso, no início do ano lectivo foram elaboradas grelhas de observação.

A observação das diferentes linhas de actuação de cada um confere uma outra visão do processo ensino-aprendizagem em Educação Física, algo diferente da visão que tenho enquanto Professores no decorrer da nossa aula.

Penso que o grande ganho está realmente na observação e detecção dos principais pontos de interesse.

2.6. Componente ético-profissional

Em termos de atitude Ético-profissional tentei sempre atingir um nível de Mestria. Procurando sempre aprofundar os meus conhecimentos gerais e específicos sobre o cargo de docente, recorri sobretudo ao estudo e observação dos comportamentos e das funções dos outros professores. Também me dediquei à leitura e pesquisa sobre as matérias a leccionar e sobre como as leccionar.

Estive sempre disponível para servir a escola, os professores e os alunos. Procurei sempre que possível, dissipar algumas dúvidas junto dos outros professores do grupo, bem como, estar disponível para os assistir sempre que era solicitado para tal.

Estive sempre consciente dos papéis que ocupo na escola e nunca tentei ir além das minhas responsabilidades, respeitando as hierarquias e todos dentro da comunidade escolar.

3. Justificação das Opções Tomadas

Todas as opções tomadas durante o estágio resultaram de uma reflexão profunda do núcleo de estágio.

Assim, essas opções surgiram como sendo a melhor forma que encontrámos de realizar as tarefas que nos foram incumbidas.

Quanto ao plano anual, este surgiu do resultado das pesquisas e da análise de todos os documentos que elaborámos para o efeito, tendo-nos parecido ser a melhor forma de o realizar. As matérias escolhidas para a turma derivaram dos resultados da avaliação diagnóstica, da caracterização da turma e da concordância dos alunos. A UD de Ténis, que acabou por não se realizar, como já referido e explicado, surgiu por o número de alunos da turma ser reduzido e haver espaços físicos com todas as condições perto da escola, e ainda por a UD alternativa, Cicloturismo, já ter sido abordada por todos os alunos no ano anterior, pelo que foi quase uma repetição do mesmo.

Optámos por esta estrutura de plano de aula, por acharmos que era o melhor para o nossos objectivos, pois permitia colocar o essencial do que se pretendia para cada aula.

Na realização e avaliação, as opções aí tomadas estão devidamente justificadas nos itens correspondentes, acima, pelo que se tornaria repetitivo voltar a referi-las aqui.

De salientar, ainda, que não existiram 3 aulas que estavam inseridas na planificação anual, uma vez que em duas ocorreram actividades: o Meeting de Atletismo, e a actividade da Neve de Ski / Snowboard, onde o Núcleo de estágio esteve inserido na organização e realização das mesmas. Houve também uma aula em que a orientadora, Professora Olga, teve uma saída de Desporto Escolar e como tal não leccionamos aulas. Ainda, a aula de caminhada deu-se devido à falta da maioria dos alunos por motivos de visita de estudo, e os que compareceram serem insuficientes para a realização da aula programada.

PARTE II – REFLEXÃO

1. Ensino aprendizagem

1.1. Aprendizagens realizadas como estagiário

O papel de professor exercido ao longo deste ano lectivo foi uma experiência bastante positiva e importante na minha formação. Destaca-se a importância das vivências que o Estágio Pedagógico nos proporciona, servindo como excelente complementação teórica com a prática docente.

Quanto às tarefas realizadas retirámos, principalmente, os aspectos positivos, e dos negativos vimo-los como uma forma de melhorar para que não se repitam.

Sendo assim quando iniciei a prática pedagógica julguei que os conhecimentos adquiridos anteriormente fossem suficientes para o exercício das funções que o estágio me incumbia e obrigava. Contudo, apercebi-me que era necessário actualizar constantemente e aprofundar a informação e desenvolver mais o meu saber. Pesquisar e informar-me para responder adequadamente às situações que surgiram no decorrer das minhas funções. Reforcei a ideia de que a profissão docente, tal como muitas outras, necessita de constantes actualizações, de modo a mantermo-nos informados e preparados para encarar a realidade escolar que parece ser cada vez mais difícil, mas ao mesmo tempo desafiante. Assim sendo, considero importante a ininterrupta procura de actualização de saberes pela formação contínua, através de acções ou cursos que garantam aprofundamento de conteúdos ou formas de abordar ou intervir no ensino de Educação Física nos tempos modernos.

No Estágio Pedagógico, ganhei experiência no ensino da Educação Física. Detectei desde logo algumas lacunas, procurando corrigi-las de forma a evoluir os meus saberes, elevando a qualidade da actividade docente. Memorizei o que de positivo aconteceu, assim como as minhas dificuldades e erros cometidos para não os voltar a ter.

Desde logo ganhei conhecimentos sobre o funcionamento de uma escola, neste caso secundária. Do modo como funciona o grupo de Educação Física. Fiquei a conhecer melhor o papel do Professor e as suas inúmeras atribuições, hoje em dia, a função de

leccionar as aulas aparece cada vez mais em segundo plano, tal o número de funções, a maioria burocráticas, que o professor tem de desempenhar.

Ao nível das aulas, tive aprendizagens exponenciais, na forma como lidava com a turma e na transmissão dos conteúdos e feedbacks, onde senti uma enorme evolução e controlo do processo de ensino aprendizagem ao longo do estágio, conseguindo desinibir-me, e com o aprofundar das matérias através do estudo, consegui, finalmente, leccionar com uma maior tranquilidade e à-vontade as aulas, conseguindo deste modo transmitir todos os conteúdos à turma, e ao mesmo tempo conseguindo um bom clima de aula e cooperação entre todos. Ao nível de relacionamento professor-alunos, também senti uma enorme evolução, e aprendi como lidar com os alunos, tendo um bom relacionamento com todos, sabendo brincar e aceitando as brincadeiras deles, mas nunca deixando ultrapassar os limites que se impõem neste tipo de relacionamento.

O relacionamento humano entre todas as pessoas que compõem a comunidade escolar, foi, por ventura, uma das maiores aprendizagens que tive durante o estágio. A forma como cada um, no seu papel lida, com os outros, a formas como devem agir, como devem inter-agir, como devem repreender, como devem louvar, tudo com a componente pedagógica que deve existir numa escola. Foi imensamente gratificante observar estes comportamentos.

Também, nas unidades curriculares, Organização e Gestão Escolar e Projecto e Parcerias Educativas, paralelas ao Estágio Pedagógico tive enormes aprendizagens. Na primeira aprendi, na prática, quais as funções do Director de turma, as suas responsabilidades e as tarefas que tem de desempenhar, mais ainda, as tarefas que não lhe são impostas mas que cumpre, muitas vezes, por negligência dos encarregados de educação. Na segunda, foi de enorme importância no ganho de competências ao nível do planeamento, organização e execução de actividades desportivas na escola, percebi sobretudo, a diferença de complexidade que existe entre organizar eventos numa escola e organizar eventos para a população em geral.

Igualmente a actividade de Ski/Snowbord na Serra da Estrela, nos fez compreender a organização de uma visita de estudo, ainda mais por ser de dois dias, com estadia no sítio e a complexidade que tal acarreta.

Os objectivos por mim traçados no início deste Estágio foram, na sua grande maioria, alcançados. Esta etapa veio, ainda, confirmar que escolhi a profissão certa. E

teve muito significado para mim, exercendo grande influência na minha vida. Foi sem margem de dúvida inesquecível.

A minha carreira docente vai ser certamente influenciada pelos largos conhecimentos adquiridos este ano, já que este período foi vivido de uma forma bastante intensa.

1.2.Compromisso com as aprendizagens dos alunos

A Educação Física pertence ao restrito grupo de disciplinas que fazem parte do currículo escolar dos Alunos desde o primeiro até ao décimo segundo ano de escolaridade. Por esse motivo, penso ser evidente que a sua preponderância na formação do ser humano é reconhecida pelos Órgãos de Gestão Nacionais.

Ao longo dos 12 anos de escolaridade obrigatória, todas as disciplinas têm como missão fundamental formar os Alunos como membros activos de uma sociedade, transmitindo-lhes para esse efeito os mais diversos conhecimentos, valores e competências.

No caso presente, a Educação Física engloba não só a componente prática, bem como o desenvolvimento multilateral do Aluno. Assim, esta disciplina tem em vista a apropriação das habilidades técnicas e conhecimentos, a elevação das capacidades do aluno, melhoria da aptidão física e formação de atitudes e valores - bens da personalidade que representam o rendimento educativo - proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de actividade física adequada - intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa.

Na sua vertente educativa, nomeadamente, para a plena vivência de uma cidadania responsável, procura transmitir aos Alunos, valores que combatam o sedentarismo e os excessos alimentares tão comuns na sociedade contemporânea.

No que se refere ao programa de Educação Física, ele revela preocupações ao nível da exploração das capacidades motoras como um meio de promover a saúde e o bem-estar, sendo que a concepção da Educação Física do Ensino Secundário assenta em cinco princípios nucleares (Programa Nacional de Educação Física para o Ensino Secundário):

- ✓ A actividade física motivada, quantitativa e qualitativamente adequada para proporcionar aperfeiçoamento pessoal;

- ✓ A garantia de actividade física correctamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspectiva de educação para a saúde;
- ✓ A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das actividades e de tratamento das matérias;
- ✓ A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da actividade;
- ✓ A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades.

Na minha opinião, a disciplina de Educação Física, entendida no seu espectro de objectivos e interferências, é uma área fundamental para a formação do Homem, tal como indica a máxima filosófica, “mens sana in corpore sano”

Contemporaneamente, verifica-se uma preocupação generalizada com o tema da saúde e bem-estar. A actividade física sendo uma área que auxilia o alcance deste estado, tem vindo a ser alvo de inúmeros estudos para determinar a amplitude dos seus efeitos.

Assim sendo, sou da opinião que a Educação Física deve manter-se como disciplina obrigatória, pois os Alunos aprendem nela as bases e os hábitos, que poderão aprofundar, para optar por um estilo de vida activo e contribuir para a formação de um cidadão completo.

Por outro lado, professor exerce uma função única dentro da escola. Ele é o elemento de ligação entre o contexto interno – a escola, o contexto externo – a sociedade, o conhecimento dinâmico e o aluno.

Um “bom professor”, tem que ter entre muitas capacidades, a de instruir os seus alunos de uma forma eficaz, e para que haja a aquisição e/ou desenvolvimento de uma habilidade motora, são necessários diversos factores. Dentro desses factores, encontra-se o *feedback*, que é um factor indispensável para a aprendizagem.

A possibilidade de dirigir e influenciar a actividade do aluno numa determinada direcção faz, do *feedback*, um factor decisivo na actividade pedagógica, caracterizando-se neste sentido como uma variável importante na determinação da eficácia e qualidade do ensino (MOTA, 1989).

Durante as aulas procurei sempre maximizar o tempo de empenhamento motor, conseguindo, desse modo, diminuir o número de comportamentos fora da tarefa, comportamentos desviantes, que tiram rentabilidade às sessões e prejudicam a evolução dos alunos.

A observação e a correcção do “erro” pedagógico foram factores importantes, que me permitiram dar o feedback correcto, no tempo certo.

Procurei ser claro e conciso na transmissão do que pretendia, referindo palavras-chave para que os alunos adquirissem mais facilmente aquilo que pretendíamos ensinar. O questionamento foi uma ferramenta muito utilizada e indispensável de forma a perceber se os alunos tinham assimilado o que pretendíamos transmitir.

Relativamente a este ponto, penso que a minha credibilidade junto dos alunos acabou por ser algo natural, embora não tenha deixado de ser planeada. Penso que a relação aberta, dentro dos limites, foi quase sempre catalisadora de um processo de ensino-aprendizagem com qualidade e empenhamento.

Através da comparação entre os resultados das avaliações diagnósticas e os resultados obtidos nas avaliações sumativas, conseguimos verificar que houve uma melhoria significativa da totalidade dos alunos na apreensão e execução de todos os elementos leccionados. Podemos então concluir que os alunos evoluíram favoravelmente, fazendo muitos progressos, com empenho e participação nas aulas.

A nível motor apresentaram algumas carências e dificuldades, contudo, todos aqueles que se empenharam e esforçaram, evoluíram ao longo do ano lectivo de forma notável. Outros porém, talvez pelas baixas expectativas que possuem relativamente ao seu sucesso escolar, registaram algumas aquisições, devido em parte ao incentivo constante que sempre tentei transmitir, mas poderiam evoluir de forma mais satisfatória.

Existe uma tendência para que as meninas sejam menos motivadas para a pratica desportiva que os rapazes (Santos, 2003).

Ranger-Betti (1955) refere que a desmotivação em relação à actividade física deriva do relacionamento com os colegas, pelo desinteresse em relação ao conteúdo e pelas abordagens do professor ao longo das aulas.

Paiano (1998) aponta um exemplo de escola, que proporciona aos alunos a prática de inúmeras modalidades, podendo eles mesmo optar pelas suas preferidas. Isto pode originar um aumento dos níveis de interesses na participação da aula.

Assim, pelo facto de a minha turma ser maioritariamente composta por elementos do sexo feminino, tivemos a preocupação de escolher matérias, aquando do planeamento anual, e escutando a opinião de todos, onde se pudessem sentir mais motivadas e evitar os complexos de inferioridade em relação aos rapazes, como no caso da Ginástica de Solo, a Dança, o Badminton e o Ciclismo.

Tentei, ainda, ser criativo, elaborando exercícios originais e lúdicos que servissem de motivação para os alunos.

Pessoalmente, considero que todo o empenho que coloquei nas actividades desenvolvidas, teve sempre um objectivo muito mais além do que uma simples nota, antes pelo contrário, o meu público eram os meus alunos, esses é que são os verdadeiros críticos da minha acção.

2. Principais Dificuldades Sentidas

Quando cheguei pela primeira à escola pensava que já tinha uma pequena ideia daquilo que me esperava. Um longo ano de trabalho não só com as colegas do núcleo de estágio e orientadora mas também com toda a comunidade escolar.

Pela primeira vez entrava numa escola não como um aluno, mas sim enquanto Professor Estagiário.

No início do ano lectivo, senti-me um pouco perdido, pois apesar de ter feito alguma preparação prévia para enfrentar o ano de estágio, não tinha experiência nenhuma na função de professor e nas tarefas a ele inerentes. Por isso, e pela minha maneira de ser, a princípio andava acanhado e introvertido, quer na relação com os meus colegas de núcleo, quer com a orientadora e também com os outros professores do grupo e da escola.

No início da prática pedagógica, uma das dificuldades que senti foi a construção do Planeamento Anual e das Unidades Didáticas, uma vez que tive que tomar decisões ao nível do ensino, preparação e estruturação da minha intervenção pedagógica e também, manifestadas no tempo que demorei a realizar cada uma das Unidades Didáticas. Manifestei também alguma in experiência na extensão e sequenciação dos conteúdos, tendo proposto mais do que aquilo que poderia transmitir aos Alunos. Confundindo quantidade e qualidade.

No que diz respeito à elaboração dos planos de aula, inicialmente apresentei bastantes insuficiências. Demorava imenso tempo para conseguir planear cada exercício. No entanto, com o desenrolar do primeiro período consegui progredir rapidamente para um estado mais evoluído, conseguindo discriminar e pensar no tipo de exercitação que os alunos necessitavam em cada momento.

Numa primeira fase tive igualmente alguma dificuldade em observar todos os alunos na avaliação diagnóstica das diferentes matérias, devido a não conhecê-los tão bem quanto agora.

Também inicialmente, senti dificuldades na realização das aulas pois houve necessidade de gerir a disciplina e as motivações dos discentes. Fui experimentando várias estratégias de organização e gestão dos alunos na aula, até encontrar a adequada.

Ao nível da instrução das aulas senti-me muito inseguro, principalmente, por não conseguir libertar-me e mostrava-me muito inibido, depois porque ainda não tinha adquirido o vocabulário próprio para que os alunos me percebessem da melhor maneira. A minha presença não se fazia notar com veemência, o que, dificultou a minha actividade docente. Nesta fase inicial foi muito importante a presença constante da Professora Orientadora que, com os seus conselhos e reparos, me fez evoluir de forma mais rápida e no sentido pretendido. Por outro lado, as observações realizadas aos meus colegas estagiários, permitiram-me também ter uma visão externa daquilo que se passa numa Aula, nomeadamente a melhor forma para me posicionar em cada situação, para conseguir mais facilmente controlar a turma.

Ainda assim, e no que diz respeito aos problemas da turma e conflitos que existiram, tive sempre uma atitude enérgica e assertiva na minha intervenção, sanando essas situações e aplicando as medidas disciplinares adequadas à ocasião. Isso permitiu-me um maior controlo da turma.

Num momento inicial, tentei implementar nos alunos algumas rotinas que rentabilizassem a aula. As rotinas são elemento importantíssimos a ter em conta, e poderão variar de turma para turma. No meu caso, introduzi rotinas para organização inicial da aula, para a transição entre exercício, para a arrumação do material e para o abandono da aula.

Outro factor difícil e preponderante na minha actuação, foi a distância entre o local onde resido e o estágio, 200km, o que ao princípio, no primeiro mês, foi bastante desgastante e desmotivador, fazer a viagem de ida e volta quase todos os dias, mas logo foi ultrapassado com a resolução desse problema.

Estas foram as principais dificuldades com que me debati neste Estágio Pedagógico, superando-as ao longo do ano escolar.

No decurso deste caminho pensei ser de todo pertinente realizar alguma pesquisa acerca do tema Relação Pedagógica professor-aluno, para melhor preparar estratégias e responder aos problemas surgidos na turma.

Assim realizei uma consulta bibliográfica sobre este tema que foi de uma importância fundamental, visto ter-me fornecido elementos importantes no que concerne à Relação a Estabelecer com os Alunos, o que melhorou a minha relação com a turma.

3. Ética profissional

Em termos de atitude Ético-profissional tentei sempre atingir um nível de Mestria. Procurando sempre aprofundar os meus conhecimentos gerais e específicos sobre o cargo de docente, recorri sobretudo ao estudo e observação dos comportamentos e das funções dos outros professores. Também me dediquei à leitura e pesquisa sobre as matérias a leccionar e sobre como as leccionar.

Estive sempre disponível para servir a escola, os professores e os alunos. Procurei sempre que possível, dissipar algumas dúvidas junto dos outros professores do grupo, bem como, estar disponível para os assistir sempre que era solicitado para tal. Evitei faltar ao trabalho, apenas o fiz uma vez, por motivos pessoais, e com a anuência da Orientadora da Escola. Procurei ser sempre pontual, o que se verificou. Tentei constantemente cumprir os prazos para a execução de tarefas e entrega de trabalhos.

Procurei actuar com zelo e dedicação na execução das minhas atribuições, procurando ser criativo, sempre que possível, crítico e responsável. Fui sempre responsável nas minhas acções, quer nas minhas responsabilidades perante o estágio, quer nas responsabilidades de socialização com os outros, tratando todos com respeito e prontificando-me a auxiliá-los sempre que necessitassem.

Tentei ser criativo, sobretudo na docência das aulas elaborando exercícios originais e lúdicos que servissem para motivar os alunos.

Estive sempre consciente dos papéis que ocupo na escola e nunca tentei ir além das minhas responsabilidades, respeitando as hierarquias e todos dentro da comunidade escolar.

3.1.Importância do trabalho individual e de grupo

A realização de trabalho colaborativo é uma condição essencial para a melhoria da prática profissional. É através das trocas de ideias e materiais entre professores com afinidades no plano dos seus interesses e perspectivas, ou com problemas e necessidades comuns, que surgem as ideias para a introdução de novas actividades, novos processos ou novos objectivos de trabalho.

Nesta forma de trabalho, a relação entre cada interveniente é bastante próxima, facilitando a partilha de êxitos e de dificuldades sentidas, fazendo com que cada um aprenda com as contribuições dos outros. A solidariedade, a cooperação, a reciprocidade comunicativa, a confiança mútua e a responsabilidade interdependente são valores presentes nas práticas de colaboração referidas por Santos (2000).

No que se refere ao trabalho de estágio, tentei sempre dar o meu melhor aprofundando os meus conhecimentos e realizando as tarefas que se me impunham com o maior empenho e dedicação.

Este bom trabalho fica a dever-se em parte ao bom clima de cooperação entre todos os membros do núcleo de estágio, que ao longo deste período, todas as semanas observavam aulas uns dos outros, e após essas observações transmitiam as suas análises críticas, sempre de uma forma construtiva. Mas principalmente à orientadora de estágio, que sempre nos soube guiar, e duma forma crítica, procurou que nos aperfeiçoássemos e que fôssemos autónomos nas nossas escolhas. O núcleo reunia semanalmente para debatermos e analisarmos todos os aspectos anexados ao estágio.

Considero que este grupo de estagiários demonstrou que é possível articular e cooperar uns com os outros com o mesmo fim. Tivemos uma colaboração mútua na prática pedagógica: planeamento, troca de impressões, partilha, concretização das actividades conjuntas, entre outras. O seu relacionamento comigo foi óptimo, tendo sido crescente ao longo do ano escolar.

A minha amizade com os meus colegas de estágio solidificou. Fomos um grupo que se conheceu melhor e aprendeu a conviver e a ajudar reciprocamente, contando para isso a inúmeras horas passadas em conjunto.

Penso que, acima de tudo, o crescimento verificado ao longo desta etapa, deve-se, não apenas ao meu trabalho, mas ao trabalho de grupo do Núcleo de Estágio e do grupo de Educação física que tiveram ao longo destes dois períodos, uma grande capacidade de trabalhar em conjunto e um óptimo nível de cooperação em todos os domínios

Estive sempre confiante no desempenho do meu grupo. Sinto-me muito satisfeito com este grupo de colegas. Complementámo-nos ao longo destes meses.

4. Questões dilemáticas

Algumas questões e dúvidas foram surgindo durante esta etapa.

Primeiramente, e após a realização das avaliações diagnósticas aos alunos apercebi-me que os Programas Nacionais de Educação Física, no respeitante ao Ensino Secundário, apercebi-me que existia uma grande discrepância existente entre os conteúdos programáticos ali referidos e a realidade encontrada no ambiente escolar. Pois o nível que os alunos apresentavam na maioria das modalidades, nada tinha a ver com o que está descrito no referido programa.

Será que a culpa é dos professores, que ao longo dos anos acompanharam a grande maioria dos alunos, não lhes conseguindo incutir as aprendizagens que se pretendiam para cada ano de escolaridade? Era preciso ter azar, pois com certeza tiveram inúmeros professores durante o seu percurso escolar, e a maioria deles, acredito, com competências mais que suficientes para lhes transmitir os conteúdos programáticos. Também se pode justificar pela falta de empenhamento e motivação dos alunos, coisa que não me pareceu, pois tirando as modalidades colectivas, onde existiu evolução mas

menor que nas restantes modalidades, os alunos foram empenhados e aplicados nas tarefas da aula.

Parece-me então que o maior problema esteja na enunciação dos programas Nacionais de Educação Física. Pelo que, penso ser crucial uma reformulação destes documentos orientadores, pois bastantes alunos fazem todo o seu percurso escolar sem uma apreensão e consolidação duradoura dos conhecimentos sobre a Educação Física, o que torna cada ano lectivo num novo começo.

Outro dos dilemas que nos deparámos, foi as inúmeras funções que o professor desempenha. Hoje em dia, a função de leccionar as aulas aparece cada vez mais em segundo plano, tal o número de tarefas, a maioria burocráticas, que o professor tem de desempenhar. As escolas começam cada vez mais a funcionar como empresas, e os professores como comerciais, pois o papel de vender um produto, a imagem, começa a ser tão importante como o propósito para o qual as escolas se destinam.

Outra questão foi aquando das avaliações sumativas, onde verificamos uma discrepância entre os critérios de avaliação para alunos em regime normal e para alunos com dispensa médica (descritos acima). Para dar um exemplo, no critério de conhecimentos, para alunos em regime normal tem um peso de 20%, enquanto para alunos com dispensa médica tem um peso de 60%! Em minha opinião isto faz com que se beneficie os alunos com dispensa médica, obviamente sem a responsabilidade deles, e que também não podem ser prejudicados por isso, em detrimento dos alunos que cumprem as aulas todos com empenhamento e dedicação e depois não têm a devida retribuição por isso.

Penso que se deveria chegar a um modelo mais homogéneo, onde para cada modalidade avaliada pelos alunos em regime normal, os alunos com dispensa médica teriam de realizar um trabalho escrito com o mesmo peso na avaliação. E assim o teste escrito de conhecimentos ficaria com um peso igual para todos, visto todos fariam a mesma coisa.

Quanto a questões relativas mais propriamente ao estágio, não tenho nenhuma, visto que tentei cumprir sempre o que me era pedido sem questionar. Pois acho que as linhas estavam bem definidas e a orientadora foi sempre muito clara na dissipação das dúvidas que foram surgindo, fazendo-nos ver o que era melhor para nós.

5. Conclusões

5.1. Impacto na realidade do contexto escolar

Durante o primeiro ano do Mestrado são-nos incutidas ideias claras do que significa e o que representa ser professor e quais as tarefas que um professor tem de desempenhar no dia-a-dia. Isto é muito importante e serve de base para a nossa formação. Mas quando comparado com a realidade tudo assume uma dimensão maior, para a qual por muito que pensemos estar preparados, verificamos que não o estamos devidamente.

Ao princípio senti-me atordoado, com o impacto das primeiras impressões, depois fui-me habituando e no final de algum tempo já me mostrava muito mais à-vontade e confiante com o meu trabalho

Foi uma fase diferente, onde, com o aumento do conhecimento sobre a escola os professores e os alunos, aumentei a confiança e estive mais próximo daquilo que pretendo ser enquanto professor de Educação Física.

A apresentação na Escola serviu para ter um primeiro contacto com a realidade que iria encontrar durante este Estágio.

Como me apresentei uma semana mais tarde que o previsto, devido a um contrato de trabalho que tive de cumprir, não estive presente na Reunião Geral de Professores que assinalou, oficialmente a inauguração do ano lectivo.

Nos meus primeiros momentos de integração na escola senti-me muito introvertido, inseguro e temeroso no contacto com a comunidade escolar. No entanto, com o passar do tempo, fui ganhando confiança, e o relacionamento com os outros foi mais fácil.

A integração com os outros professores do grupo de Educação Física foi bastante fácil, devido à sua abertura e simpatia que tiveram com o núcleo, procurando sempre auxiliar-nos e motivar-vos na realização das diversas tarefas que tivemos pela frente. Aproveitei para agradecer à Coordenadora do Departamento de Educação Física, Professora Maria José, pela forma como nos recebeu e integrou, procurando sempre estar disponível para nos ajudar e fornecer a documentação essencial para a nossa integração.

Após termos acesso a toda a documentação debruçamo-nos sobre o regulamento interno da escola, e o conhecimento das regras do Departamento, reflectimos acerca do Regulamento Específico da EF. A leitura deste documento teve uma importância

especial. Por um lado, deu-me a conhecer as regras que devo incutir e respeitar nas Aulas; por outro, serviu-me de guião na sua apresentação aos Alunos.

Quando nos foram mostrados os espaços desportivos que iríamos utilizar para a leccionação das aulas, a impressão não foi muito positiva. Pois o ginásio onde iríamos trabalhar era pequeno e antiquado, com alguns problemas de funcionalidade. Também os campos exteriores apresentavam algumas lacunas, os campos não estavam nivelados, e o campo de basquetebol não estava correctamente marcado com os cestos mal alinhados. Mas isso com o tempo foi ultrapassado, e penso que conseguimos realizar um bom trabalho mesmo assim.

5.2. Considerações finais

Este Estágio Pedagógico enquanto Professor de Educação Física significou para mim uma experiência gratificante e que encarei com a maior satisfação, pois entendo que quando não se tem prazer naquilo que se faz, torna-se difícil sentirmo-nos realizados e levar a cabo as tarefas propostas com qualidade.

Foram muitas horas gastas a planear aulas, a planear actividades, a discutir estratégias, a reflectir e a realizar. Houve alturas onde fui desafiado perante situações onde tive de mostrar competências, seja na capacidade de leccionação de conteúdos, seja na capacidade de planear e realizar actividades. Tenho convicção que algumas vezes me atemorizei, mas procurei sempre mostrar-me confiante e com à-vontade para enfrentar os desafios com vontade, com crença e com total disponibilidade.

Muitas vezes errei, em coisa que não me saíram como eu esperava ou idealizava, mas no fim, penso que a maioria das decisões por mim tomadas se vieram a revelar coerentes e, na minha opinião, adequadas. Todavia, tal não teria sido possível sem reconhecer os meus erros. Procurei sempre encará-los de forma positiva, como algo natural do processo de aprendizagem, pois acredito que, independentemente da nossa condição, temos sempre algo a aprender.

Assim, o Estágio é fundamentalmente um ano de formação inicial, em que aprendemos a ser Professores, mas com a convicção que esta formação deve prevalecer ao longo da vida.

O desenvolvimento profissional corresponde “às situações em que o professor procura, explicitamente, aprofundar os seus conhecimentos e competências na sua

especialidade de docência, no domínio educativo e em aspectos de natureza cultural ou pessoal, tendo em vista o exercício da sua actividade profissional” (Ponte, 2002).

Desejo continuar a actualizar constantemente saberes e investir na minha formação, evoluindo o nível de conhecimentos técnicos nas modalidades. Desta forma aumento o potencial das aulas de Educação Física.

Pretendo manter a minha postura de tentar dar-me sempre bem com os alunos, intransigente no entanto a nível de transmissão de conhecimentos e disciplina. Continuarei a valorizar as suas opiniões. Assim, contribuirei para gerar um bom clima de aula, elevando a sua motivação, desempenho e rendimento na disciplina de Educação Física.

Procurarei, sempre, ter uma boa conduta ético-profissional, respeitando colegas, encarregados de educação, funcionários e demais envolvidos no processo de ensino, à semelhança deste ano de Estágio.

Continuarei a aceitar críticas e sugestões a nível profissional, visando sempre a tentativa de melhorar e de me tornar um melhor docente.

Pretendo fomentar a prática e o gosto pela actividade física contínua ao longo da vida de todos aqueles com que me vou cruzando, difundindo que esta prática não termina com a disciplina de Educação Física, mas que deve, sim, continuar como um estilo de vida saudável para sempre.

Julgo que devo continuar a aplicar os conhecimentos que me foram transmitidos pelos orientadores e colegas de estágio.

Esta etapa agora finda, foi e será sempre uma referência para a minha futura carreira profissional, primeiro por marcar o seu início, depois, pelo facto de me ter permitido a aquisição de um vasto leque de competências, e por ter sido uma experiência fantástica e deveras enriquecedora para a minha formação como profissional do desporto, como Professor de Educação Física e como Homem.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ Ministério da Educação, (2002). **Programa Nacional de Educação Física do Ensino Básico e Secundário**. Lisboa.
- ✓ Mota, J. (1989). **As funções do feedback pedagógico**. Horizonte. Lisboa.
- ✓ Paiano, R. (1998)., R. (1998). **Ser... ou não fazer: o desprazer dos alunos nas aulas de educação física e as perspectivas de reorientação da pratica pedagogica do docente**. Dissertação de mestrado em Educação pela Universidade Presbiteriana Mackenzie. São Paulo.
- ✓ Ponte, J.P. (2002). **Continuidade e mudança no papel do professor**. Lisboa
- ✓ Ranger-Betti, I. (1995). **Educação Física escolar: a preparação discente**. Revista Brasileira de Ciencias do Desporto. Campinas.
- ✓ Santos, L. (2000). **A prática lectiva como actividade de resolução de problemas: Um estudo com três professoras do ensino secundário**. Lisboa: APM.
- ✓ Santos, L. (2003). **(Des)motivação dos alunos para as aulas de Educação Física**. Dissertação de Mestrado Apresentada à Universidade da Beira Interior. Covilhã.
- ✓ Silva, E.; Nobre, P.; Fachada M. (2010). **Guia de Estágio da Faculdade de Ciências do Desporto de Educação Física da Universidade de Coimbra**. Coimbra.